

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 7  
от 02.06.2023г.

Утверждена  
приказом № 476 от 02.06.2023г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**САМБО**

**1 год обучения**  
**Возраст обучающихся: 7 -11 лет**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2023

## **Первый год обучения**

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить правильно дышать и двигаться;
- сформировать начальные навыки борца.
- усвоить технику борьбы самбо: приёмы, защиту, комбинации.

#### ***Развивающие:***

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность учащихся;
- развить двигательные и координационные способности посредством борьбы самбо;
- способствовать снижению уровня заболеваемости и формировать потребность в здоровом образе жизни.

#### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию у обучаемого ценные нравственные и морально-волевые качества;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися;

### **результаты:**

#### **Личностные**

##### **Учащиеся:**

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

#### **Метапредметные**

##### **Учащиеся научатся:**

- ставить вопросы;
- координационным способностям посредством борьбы самбо;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- осуществлять взаимный контроль.

#### **Предметные**

##### **Учащиеся научатся:**

- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить правильно дышать и двигаться.

После освоения программы первого года обучения учащиеся освоят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки партнёра и само страховки, действия, связанные с ритуалом борьбы самбо. Сформируют и освоят базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучат два классических способа захвата. Будут знать правила поведения и технику безопасности во время проводимых занятий и на соревнованиях, начальный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений. Научатся применять теоретические знания на практике.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в школьных соревнованиях, показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Занятие-тренировка на первом году обучения достаточно условно, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через посещение вместе с родителями, педагогом соревнований различного уровня.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
1.	Техника безопасности на занятиях (далее Т.Б.). История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования. Соблюдение формы одежды.	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка. История и развитие самбо в России..	2	1	1		
3.	Общая физическая подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.	2	1	1		
4.	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2	1	1		
5.	Общая физическая подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.	2	1	1		
6.	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках. Эстафеты.	2	1	1		
7.	Общая физическая подготовка.	2	1	1		

	подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.					
<b>8.</b>	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>9.</b>	Общая физическая подготовка. Беседа о морально-волевых качествах самбиста. Само-страховка и страховка соперника	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>10.</b>	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>11.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>12.</b>	Общая физическая подготовка. Отработка приёмов само-страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>13.</b>	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>14.</b>	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>15.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Отработка приёмов само-страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа	<b>2</b>		<b>2</b>		

	в спарринге.					
<b>16.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>17.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Борьба лежа: перевороты, удержания.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>18.</b>	Общая физическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемления ахиллесова сухожилия.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>19.</b>	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>20.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>21.</b>	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>22.</b>	Соревновательная подготовка	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>23.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>24.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>25.</b>	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Изучение броска – «посадка».	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>26.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Отработка	<b>2</b>		<b>2</b>		

	техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание					
27.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2		2		
28.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2		2		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2	1	1		
30	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2		2		
31.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2	1	1		
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2	1	1		
33.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков из захватов.	2		2		
34.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2	1	1		
35.	Общая физическая подготовка.	2		2		

	подготовка. Специальная физическая подготовка Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.					
36.	Общая физическая подготовка. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо	2		2		
37.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков из захватов.	2		2		
38.	Общая физическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2	1	1		
39.	Общая физическая подготовка. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2		2		
40.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо	2		2		
41.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов..	2		2		
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3	2		2		
43.	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2		2		
44.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Отработка техники борьбы в	2		2		

	стойке. Выполнение бросков и захватов.					
45.	Специальная физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами	2		2		
46.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Болевые приемы	2		2		
47.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Болевые приемы	2		2		
48.	Соревновательная подготовка	2		2		
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2		2		
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2	1	1		
51.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2		2		
52.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Болевые приемы. Приемы самозащиты	2		2		
53.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Изучение болевых точек.	2		2		
54.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Освобождение от захватов за руки, за одежду.	2		2		
55.	Общая физическая подготовка. Специальная	2		2		



	физическая подготовка. Расслабляющие удары в болевые точки.					
56.	Общая физическая подготовка. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	2		2		
57.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов за руки, за одежду.	2		2		
58.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка Изучение болевых точек. Расслабляющие удары в болевые точки.	2		2		
59.	Общая физическая подготовка. Приемы самозащиты. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2		2		
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2	1	1		
61.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка Работа в спарринге.	2		2		
62.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Работа в спарринге.	2		2		
63.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Работа в спарринге.	2		2		
64.	Специальная физическая подготовка Подвижные игры. Работа в	2		2		

	спарринге.					
65.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, резиновыми амортизаторами, манекенами, с элементами акробатики. Работа в спарринге.	2		2		
66.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Работа в спарринге.	2		2		
67.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2		2		
68.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Работа в спарринге. Подготовка к показательным выступлениям.	2		2		
69.	Показательные выступления	2		2		
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2		2		
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе внутри группы.	2		2		
72.	Контрольное занятие	2	1	1		
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>		

### Содержание программы

#### 1. Введение.

##### Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

**Практика.** Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

##### Темы для обсуждения.

**ТЕМА 1.** Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

**ТЕМА 2.** Зарождение и развитие борьбы самбо.

**ТЕМА 3.** Борьба самбо в Российской Федерации.

**ТЕМА 4.** Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

**ТЕМА 5.** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

**ТЕМА 6.** Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

**ТЕМА 7.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

**ТЕМА 8.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**ТЕМА 9.** Основы техники и тактики борьбы.

**ТЕМА 10.** Моральная и психологическая подготовка борца.

**ТЕМА 11.** Физическая подготовка борца.

**ТЕМА 12.** Правила соревнований по борьбе самбо. Планирование, организация и проведение соревнований.

**ТЕМА 13.** Единая всероссийская спортивная классификация

**ТЕМА 14.** Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

## **2. Подвижные игры.**

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

### **Практика.**

#### ***Специализированные игровые комплексы***

**Игры с касаниями.** Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

**Игры с атакующими захватами.** Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

**Игры с тиснениями.** Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

**Игры с элементарными техническими действиями.** Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших

навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

*Бой петушков.* Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

*Бой уток.* Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

*Переталкивание.* Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

*Перетягивание с вожжами.* Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

*Перетягивание с вожжами в партере.* То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

*Борьба за отрезок каната.* Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

*Борьба за набивной мяч.* Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

*Запятнать.* Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

*Борьба на одной ноге.* Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на

одной ногой, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

*Борьба за захват ноги.* Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

### **3. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория.**

Техника безопасности на занятии. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

#### **Практика.**

*Строевые и порядковые упражнения:* Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

*Прыжки:* в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

#### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### ***Упражнения с предметами:***

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и

приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

##### **Практика.**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами,

набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **5. Техническая подготовка.**

Элементы техники. Основные положения в борьбе: (стойка, партер, дистанция, маневрирования, защита от захвата, захваты, перевороты)

### **Практика.**

#### **Упражнения для освоения группировки**

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.
- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперед через плечо.
- Кувырок с прыжка.

#### **Упражнения для освоения падений вперед с опорой на руки**

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.

- Падение вперед из основной стойки.
- Падение вперед при захвате ног сзади.
- Падение вперед с отягощением.
- Падение вперед перекатом на груди.
- Падение вперед с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперед перекатом на животе.

#### **Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.**

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.
- Падение назад прогнувшись.

#### **Упражнения для освоения падений на спину**

Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50\* по отношению к туловищу.



Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

### **Упражнение для освоения падений на бок**

Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

### **Страховка**

Под страховкой понимают действия преподавателя, тренера или занимающегося, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений, приёмов и действий самозащиты.

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.
- При переходе из стойки на мост.

Кроме описанных специально-подготовительных упражнений тренеру рекомендуется пользоваться упражнениями из других видов спорта: упражнениями на мосту, разными акробатическими упражнениями, скоростно-силовыми упражнениями, упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость и другими, на усмотрение тренера.

### **Броски**

1. Задняя подножка
2. Бросок с захватом двух ног
3. Боковая подножка
4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
5. Передняя подножка с колена
6. Задняя подножка с колена
7. Боковая подсечка
8. Боковая подсечка при движении партнёра вперёд
9. Боковая подсечка при движении партнёра назад
10. Боковая подсечка при движении партнёра в сторону
11. Боковая подсечка в момент вставания с коленей
12. Боковая подсечка в момент скрещивания ног
13. Передняя подсечка с захватом ноги
14. Передняя подсечка с падением
15. Зацеп изнутри
16. Зацеп стопой сзади

## **6. Тактическая подготовка**

### **Теория.**

Элементы тактики. Проведения захватов и бросков удержаний и болевых, ведения поединка.

### **Практика.**

- Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке. 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение

конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- Тактика участия в соревнованиях: цель соревнований, разработка плана действий на соревнованиях, учет условий проведения соревнований.

## **7. Круговая тренировка.**

### **Развитие специальной выносливости самбистов. Комплекс упражнений №1**

Станция 1. Выведение партнера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

### **• Развитие силовых способностей самбистов. Комплекс упражнений № 2**

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

- **Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами. Комплекс упражнений № 3**

## **8. Соревновательная подготовка.**

### **Теория.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

### **Практика.**

Участие в соревнованиях в течение учебного года.

## **9. Инструкторская и судейская практика**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе (внутри группы)

## **10. Контрольное занятие (сдача нормативов по ОФП и технической подготовке)**

**Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика.** Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.